

よっ葉だより

2021年
6月7日号
No.654

◆新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金◆



栃木県 860
群馬県 861
茨城県 862



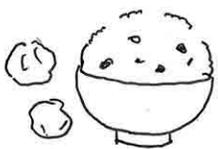
えみさん
家の♡



バランスづくりの合い言葉

「こまごわやさしい♡ニレシピ〜」

体に必要な栄養素をしっかりと含みつつ低カロリーな理想的な和食が
4姉妹と家族の日々を支えてきた 栄養価アップ! かんたん! 元気になる!
食卓ニレシピをお伝えします。 ※材料は全て「くらら」6月4週にあります♪



夏バテ防止

＜梅しそごはん＞

- ・ 温かいごはんには梅干の果肉 しその塩漬をきざんで混ぜる。
- ・ いりごまを軽くすて混ぜるとカルシウムアップ!

こめ お米は元気の源

みそ汁でもOK! お野菜たっぷり入れて♡

まめ 豆

むくみ予防に

＜スナッポえんどうのおかかあえ＞

- ・ スナッポえんどうは すじを取り、塩を入れたお湯でさっとゆでる。
- ・ 熱いうちにしょうゆとかつおぶしをかける。

さかな やさい カルシウムアップ!

＜しらすと小松菜の卵いため＞

1. 小松菜1株は4cmの長さで切る
2. 卵2コは溶いて塩をカえておく。
3. フライパンにごま油を入れしらすと小松菜を火をつける。
4. 卵を加えて火が通ったらだし汁を加える。

わいも かい海藻

＜あおさと長芋のポン酢あえ＞

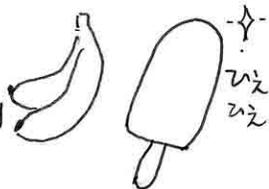
長芋は矢筈切りにしてあおさとポン酢をあえる

おまけのこ こうじは大事

＜甘酒バナナアイス＞

バナナ 2本
甘酒 100g
レモン汁 小さじ1
塩 ひとつまみ

すべてをミキサーにかけて冷凍する。



しいたけきのこ

腸をきれいに!

＜きのこの生薑きんぴら＞

- ・ きのこ えのき しめじ しいたけなど 300g
 - ・ 生姜 せん切り 1片
1. きのこは石づきを取り食べやすい大きさに切る。
 2. フライパンに油、生姜好みで唐辛子を入れて中火にかける。
 3. きのこを加えてしょうゆ大1さとう小1を加えて煮つめる。
 4. 塩で味を調える。

えみさん家の4姉妹

やまぎとネコと自然農やってます



よっ葉の美味しい食事育てて頂いています♡

＜理事 青木＞

「くらら」商品に組合員が関わっています ~組合員目線でしっかりチェック!~

よつ葉生協の商品は、独自の「暮楽々」商品取扱い選定基準にのっとして、メーカーや取引先からよつ葉生協へ提案されています。商品評価委員会、産直委員会は、くららに載っている商品に組合員として関わる委員会として活動しています。

商品評価・産直委員会は、ほかの地区委員会、専門委員会と同じく組合員と一緒に活動していましたが、昨年度からは、感染予防対策を講じながら理事数人で活動しています。

※委員会は、組合員主体の活動です。活動する組合員は、よつ葉だより募集記事や委員会主催の行事を通じて委員会に入りますが、昨年度から公募していません。

組合員の立場から商品を確認します

①新商品について、商品部担当職員から説明を受けます。くらら掲載に合わせて、季節を先取りした商品もあります。5月25日の委員会では、魚商品5点、惣菜6点、お茶・お菓子4点の提案がありました。



②商品の仕様書を確認します。

仕様書とは、メーカーから出される「商品説明書」です。商品の特徴、原材料名と含有割合のほか、製造過程や包装、調理、保管方法についても記載されています。



リニューアルされる商品や、発売前のよつ葉オリジナル商品も、試食をして意見を出しています。最近では、6月1週「そいもち」(時田豆腐店&デイリーフーズ)が、委員会を通してオリジナル新商品になりました。



次回のご案内は 7月2週



調理例

③商品評価委員会が商品を調理します。焼く、ゆでる、湯せんなど、商品に掲載されているのと同じやり方です。家の台所で調理するのと同じ感覚でつくって、焦げやすいなど気になる点は、商品部職員に伝えます。

調理を終えたら、産直委員会と一緒に試食をします。味や調理したときの感想もあわせて、専用の評価用紙に記入し、職員に伝えます。

くららに載っている「試食時コメント」は、評価の時に委員が記入した感想ですので参考にしてください。



④制作中の「くらら」に目を通し、気になる点や誤字脱字を商品部職員と確認します。

クッキング委員会がつくった料理やレシピも載っているので、それも確認します。

産直委員会は、年数回産地を訪問して、生産者から直接お話を聞いてきました。今は訪問を控えています。商品部農産担当から産地や生産者の状況を確認しています。商品評価・産直委員会は、商品や製造過程、生産の現場を知ることのできる貴重な場です。委員募集ができるようになって、組合員と一緒に活動できる日まで、責任を持って理事で取り組んでいきます。

よつ葉だよりでは、「産直委員会発」「商品評価委員会発」として、産地の状況、新商品や季節商品、商品の詳しい情報などを不定期でお伝えしています。Instagram、Facebookでも発信を始めました。QRコードは、よつ葉だより4ページにあります。そちらもご覧ください。

(理事 三輪)



プラごみ削減 よつ葉の取り組み② 中田専務に話してもらいました!!

前回（よつ葉だより No653）に引き続き、プラスチックごみ削減に向けてのよつ葉生協の取り組みの現状についてお伝えします。

-ピッキング袋（冷蔵品や冷凍品が入っている横長の袋）や卵のパックは配送の時に回収してもらえますが、リサイクルされているのでしょうか？

専務：残念ながら、現在はどちらもプラごみとして処分されています。以前は卵のパックはリサイクル業者に引き取ってもらっていましたが、現在はリサイクル業者が業務を撤退してしまい、リサイクルできていません。



-ピッキング袋をリユース素材にしたり、パンなど二重の袋を無くせないか？等の声も聞かれますが、検討できるのでしょうか？

専務：個配のシステム上、難しい面も多くあります。セットラインでは熟練のパートさんが、秒単位の流れ作業で個々の注文に従って商品をセットしていきますが、例えばピッキング袋の規格を変えるには、何千万円もするセットの機械も変えなければなりません。流れ作業の効率上、「袋に入れてまとめる」必要も出てきます。野菜の袋には、鮮度を保つ役目もあります。一方でコロナ禍もあり「袋に入れてほしい」という声もあります。今後コストはかかっても、やれることを実行していく必要を感じています。

昨年あたりから、バイオマスや石灰石などを原料にした、マイクロプラスチック問題に対応した包材の開発が盛んです。1枚60円もしたりと、まだまだコストは高くよつ葉生協として今すぐ

導入を検討できる段階ではないのですが、個配のシステムで同じ課題を抱える全国の生協が協力し合えたら...と願わずにはられません。小さなことの積み重ねが他にも広がっていくことを期待して、発信を続けていきたいと思えます。

-昔のような、班ごとの全員分ごちゃまぜの配達には戻せないですからね。他生協との連携にも期待したいですね。

脱プラスチック以外の環境対策の取り組みもありますね。

専務：はい。よつ葉生協では、太陽光発電、カタログ「くらら」での竹紙の使用と植物由来のインクの使用、よつ葉オリジナルの調味料のビンのリユース、ビンがリユースされる牛乳の取り扱い、牛乳パックの回収を行っています。回収された牛乳パックは、トイレトーパーに生まれ変わっています。



-牛乳パック、よつ葉で回収されたものは確実に商品に生まれ変わっているのですね。太陽光発電の報告は、月に一度よつ葉だよりに掲載しています。脱プラの取り組みもその他の取り組みも、小さなことの積み重ねを続けることが大切ですね。

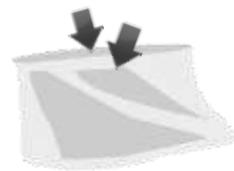
組合員一人一人も、できることを探し続けながら、消費者としての声も上げ続けたいと思います。どうもありがとうございます。（理事 堀）

かさばる ピッキング袋、スッキリ活用術!!

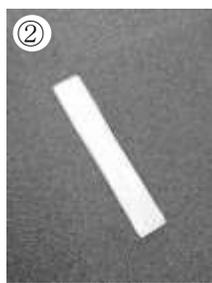
よつ葉の商品が入っている大きいビニール袋（ピッキング袋）、皆さんはどうしていますか？
私は小さくたたんで、毎日のゴミ袋にしています。

- ① 袋はキレイに伸ばし、中の空気をぬいていきます。
- ② 袋の口があいている方を下にして、半分にたたみます。
- ③ また半分、また半分とたたみ、合計4回たたむと幅が5センチくらいになります。
- ④ 中の空気をよく抜き、しばります。（引き解け結び）

横長で使いにくいよね...



始めに2か所をつまんで結んでおくと、入れやすいதாகさ入りますよ~



30枚入ってこんなにコンパクト!

よつ葉から届く小さい袋（食パン等が入ってくる）に、このたたんだ大きい袋を入れて縛るとかさばらず、両親や友達にあげても喜ばれます。配送のシステムでは、今のところ無くせないものだと思いますので、有効活用しようと思っています。

（理事 石川）



マーマレードの作り方をお知らせします

<材 料>

甘夏…3個 砂糖…皮、実の60% (お好みで調整)

作り方

- ①皮と実に分ける
 - ②皮をざく切りにする。
 - ③水からざく切りにした皮を茹でる。沸騰したらザルにあげ、これを3回繰り返す。
皮を煮ている間に房の種と薄皮を剥く。
 - ④茹で上がった皮を包丁でみじん切りにする。
今回は量も多かったためフードプロセッサーでみじん切り。
 - ⑤鍋に薄皮を剥いた実、分量の2/3の砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたところで火を止める。ブレンダーで実を潰す。
 - ⑥炊飯器にみじん切りをした皮、鍋の実、残りの砂糖、種 (お茶袋に入れて) を入れて、炊飯早炊きでスイッチオン。
 - ⑦炊き上がったたら保温で様子を見て出来上がりです。
オレンジジュースを入れて炊いても美味しいです♡ 家の中は柑橘系のアロマで幸せいっぱい。茹で汁は拭き掃除に使いましょう♪
- ★ジューシーフルーツ (河内晩柑) などでも作れそうですね！
★炊飯器の機種や使う食材によっては、調理ができない場合があります。
ご家庭の炊飯器の取扱説明書を確認してくださいね！



(文化委員会 鈴木)

組合員さんの声

この1年間、コロナ禍に於いての「置き配サービス」はとても良いシステムになっていて、感謝しています。配達員さんに「ありがとうございます。ご苦労様です」と言葉を交わせないのが残念ですが、置かれたかよい箱に向かって、毎度「ありがとう!! ご苦労様でした。」とつぶやいています。今は特にマーケットに買い物に出ることも控えているので、重い物も含めて玄関まで配達していただけることが、どんなに有り難いことが言ひ知り知れません。これからもよろしくお願い致します。このためにカゲ"にあって労しておられる全ての関係者に感謝しています。

(宇都宮地区 小川のぶ子さん)

よつ葉生協組合員の中にも医療従事者や医療関連従事者の方がいらっしゃると思います。感謝とエールを送ります。♡♡♡

稲葉氏が亡くなったとお聞きしました。いつもにこにこ田植えの作業を教えてください、海外でもご活躍中でした。ご冥福をお祈り致します。

(下野地区 黒川 令さん)

署名活動など食や生活の安全のために、ありがとうございます。愛する家族のために、ゆずれないもの、守らなければならぬものがありますよねー。

(小山地区 S.Mさん)

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙でお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告 (5月4週分)

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの助けあいの気持ちが広がっています (単位: 円)

栃木コロナ支えあい基金 (860番)	3,200
群馬コロナウイルス対策募金 (861番)	2,100
茨城誰かのために募金 (862番)	700
合 計	6,000

共同購入注文書の該当番号に数量をご記入ください。

WEB注文の場合は、左側 [企画商品・募金] 内の [募金関連] をクリック。一口100円の募金になります。

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (5月4週分)

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています (単位: 円)

放射能から子どもを守る募金 (900番)	5,700
震災孤児を支援する募金 (910番)	19,700
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	6,800
合 計	32,200

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。

WEB注文の場合は、左側 [企画商品] 内の [復興支援募金] をクリック。一口100円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮 1223

☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101

HP <http://yotsubacoop.jp/>

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yahoo.co.jp



ホームページ



Facebook



Instagram